

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Катайгинская средняя общеобразовательная школа»
Верхнекетского района Томской области

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2024 г.

Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МБОУ «Катайгинская СОШ»
Приказ № 63/г
И.А.Пупасова
августа 2024



ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Спортивно-оздоровительной направление
«ГИМНАСТИКА»
1-4 класс

Срок реализации: 2024-2025 учебный год

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

12.02.25 06:50
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции «Гимнастика» разработана на основе примерной программы по предмету «Физическая культура»; программы «Физическая культура» (1-4 класс)

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.

Актуальность.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Цель программы:

Углубленное обучение детей гимнастике в доступной для них форме

Задачи программы:

- Обучение детей акробатическим упражнениям;
- Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- Пропаганда физической культуры и спорта.

Программа рассчитана на один год обучения:

I год - начальное обучение. Набор в группы детей 7-10лет;

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ,** Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

12.02.25 06:50
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

- формирование и закрепления основных двигательных навыков и умений;
- углубленное усвоение акробатических элементов, подготовка к выступлениям на концертах и праздниках;

Занятие проводится в группе по 10-12 человек, так как предусматривается работа индивидуально. Проводиться занятие 1 раза в неделю, в год 34 часа.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и другие. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Для успешного решения задач используются следующие **методы и приемы**:

1.Организационные:

- **Наглядные** (показ, помощь);
- **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2.Мотивационные (убеждение, поощрение);

3.Контрольно – коррекционные.

Основной **формой работы** по программе является групповое учебно–тренировочное занятие. Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях используя игровой метод. Для музыкальной окраски композиций использую технические средства обучения. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся.

Изучение теоретического материала проводятся в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Запись в секцию должна производиться с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходимо совместно с медицинским работником проводить диагностику показателей развития физических качеств и двигательных навыков детей.

ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

1.Безопасность.

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2.Возрастное соответствие.

Учитывают индивидуальные возможности детей.

3.Преемственность.

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4.Наглядность

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5.Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6.Рефлексия.

Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

Форма подведения итогов – контрольные занятия. Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по гимнастике.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ,** Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

12.02.25 06:50
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 15-20 минут и содержит следующие задачи: 1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ГИМНАСТИКА» (34 часа)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

12.02.25 06:50
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

I. Общие сведения о гимнастике (3 часа)

Краткий обзор развития гимнастики в России

Гимнастическая терминология

Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

II. Упражнения на развитие гибкости (7 часов)

Ходьба в приседе;

Наклоны вперед, назад, вправо, влево;

Выпады и полушпагаты;

Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой;

Широкие стойки на ногах;

Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);

Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;

Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

III. Упражнения на развитие ловкости и координации (10 часов)

Произвольное преодоление простых препятствий;

Ходьба по гимнастической скамейке;

Воспроизведение заданной игровой позы;

Жонглирование малыми предметами;

Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;

Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ,** Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

12.02.25 06:50
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

Равновесия типа «ласточка»;

Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;

Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

IV. Упражнения на формирование осанки (8 часов)

Упражнения на проверку осанки;

Ходьба на носках;

Ходьба с заданной осанкой;

Ходьба под музыкальное сопровождение;

Танцевальные упражнения;

Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;

Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;

Жонглирование на ограниченной опоре;

Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

V. Акробатические упражнения (6 часов)

Упоры (присев, лёжа, согнувшись)

Седы (на пятках, углом)

Группировка, перекувылты в группировке

Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)

Кувырок вперёд (назад)

«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ,** Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

12.02.25 06:50
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

Элементы танцевальной и хореографической подготовки

Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения

Начальное обучение акробатическим прыжкам.

Учебно – тематическое планирование курса «Гимнастика»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
		Всего
1	Общие сведения о гимнастике	3
2	Упражнения на развитие гибкости	7
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	10
4.	Упражнения на формирование осанки	8
5.	Акробатические упражнения	6
ИТОГО		34

К концу реализации программы по гимнастике **дети должны:**

- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять упражнения;

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ,** Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

12.02.25 06:50
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Календарно – тематическое планирование курса «Гимнастика» (34 часа)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата план	Дата факт
I. <i>Общие сведения о гимнастике (3 часа)</i>				
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России	1		
2.	Гимнастическая терминология	1		
3.	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике. Т.Б.	1		
II. <i>Упражнения на развитие гибкости (7 часов)</i>				
4	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	1		
5	Наклоны туловища	1		
6	Выпады в стороны и вперед	1		
7	Полушпагат	1		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ,** Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

12.02.25 06:50
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

8	Шпагат	1		
9	Развитие подвижности в плечевых суставах	1		
10	Развитие гибкости позвоночника	1		
III. Упражнения на развитие ловкости и координации (10 часов)				
11	Преодоление простых препятствий	1		
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1		
13	Жонглирование малыми предметами	1		
14	Преодоление полосы препятствий	1		
15	Упражнения на переключение внимания	1		
16	Упражнения на равновесие	1		
17	Упражнения на координацию движения	1		
18	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	1		
19	Передвижения по намеченным ориентирам	1		
20	Тест «Прыжок в длину с места»	1		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ,** Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

12.02.25 06:50
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

IV. Упражнения на формирование осанки (8 часов)				
21	Упражнения на проверку осанки	1		
22	Ходьба на носках			
23	Ходьба с заданной осанкой	1		
24	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	1		
25	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	1		
26	Жонглирование на ограниченной опоре	1		
27	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	1		
28	Упражнения с удержанием предмета на голове	1		
V. Акробатические упражнения (6 часов)				
29	Упор, присев	1		
30	Упор, лёжа	1		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ,** Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

12.02.25 06:50
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

31	Упор, согнувшись	1		
32-33	Сед на пятках	2		
34	Сед углом	1		

Учебно – методическое обеспечение

1. В.В.Козлов «Физическое воспитание детей «Акробатика»», изд.М. ВЛАДОС, 2003 г.
2. В.П.Коркин «Акробатика», изд М. «Физкультура и спорт», 1990 г.

Оборудование:

- 1.Маты;
- 2.Гимнастические ленты;
- 3.Мячи (разного диаметра);
- 4.Флажки;
- 5.Гимнастические палки;
- 6.Степ – скамейки;
- 7.Аудио кассеты.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ,** Пуласова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

12.02.25 06:50
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C